

Ações Públicas Voltadas para Qualidade de Vida do Idoso

Cristina Medeiros da Silva

Educadora Física com Especialização em Atividade Física e Qualidade de Vida na FEF/UNICAMP

Paulo Cerri

Cirurgião Dentista com Especialização em Saúde Bucal Coletiva

Sônia Maria Dorta Ferreira

Enfermeira com Especialização em Geriatria e Gerontologia na FCM/UNICAMP

Valquíria Magrini

Psicóloga com Especialização em Grupo Psicanalítico

Introdução

No Brasil, olhar para questões vivenciadas pelas pessoas idosas significa deparar-se em um contexto de diferenças sociais, culturais, econômicas e principalmente individuais. Um enorme desafio para a humanidade é garantir às pessoas envelhecer dignamente com saúde e qualidade de vida. Este processo está sujeito a peculiaridades sócio-culturais e econômicas que causam preocupação tanto aos profissionais de saúde que atuam neste processo, quanto à sociedade em geral.

Políticas públicas voltadas para pessoas idosas

Muitas são as ações voltadas para políticas públicas no Brasil na tentativa de garantir o direito universal e integral à saúde. Na constituição de 1988 foi conquistado o direito à saúde através do artigo 196, que diz: *“A saúde é direito de todos e dever do Estado, garantido mediante políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doença e de outros agravos...”* (Constituição da República Federativa do Brasil de 1988 – Seção II – Saúde).

Concomitantemente à regulamentação do SUS, o Brasil prepara-se para responder às crescentes demandas de sua população que envelhece. Como exemplo: a “Política Nacional do Idoso” (1996); “Política Nacional de Saúde do Idoso” (1999); organização e a implantação de “Redes Estaduais de Assistência à saúde do Idoso” – NOAS (2002); o “Estatuto do Idoso”(2003); a “Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa” (2006).

Com base na Lei 8.842/94 da Política Nacional do Idoso (PNI), o artigo nº. 1 tem o objetivo de: “assegurar os direitos sociais do idoso, criando condições para promover sua autonomia, integração e participação efetiva na sociedade”, o que evidencia a possibilidade da proteção e a inclusão do idoso na sociedade, sendo necessário avaliar as dificuldades e os avanços no processo de construção da realidade sobre a questão da velhice; enfatizando a criação, a ampliação e a melhoria de propostas de ações que possam aumentar o nível de qualidade de vida e dignidade do idoso brasileiro (BORGES, 2003)

O Estatuto do Idoso (2003) reafirma os direitos das pessoas com idade igual ou superior a 60 anos, procurando garantir aos idosos gozar de todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana (preservação de sua saúde física e mental e seu aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social, em condições de liberdade e dignidade) sendo obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público (nesta ordem de responsabilização) assegurar esses direitos ao idoso.

Nosso país caminha rapidamente rumo a um perfil demográfico cada vez mais envelhecido. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) o número de pessoas

no Brasil com sessenta ou mais anos de idade passou de três milhões em 1960 para 14 milhões em 2000, devendo atingir 32 milhões em 2025. Estima-se que existam, atualmente, cerca de 17,6 milhões de idosos; dentro deste grupo, os denominados “idosos em velhice avançada” (idade igual ou maior que 80 anos), que também vêm aumentando, representam 12,8% da população idosa e 1,1% da população total.

Esta mudança de perfil mobiliza os órgãos governamentais e não-governamentais para ofertar seguridade a esta população, tanto na assistência à saúde como na assistência social. Muitos são os desafios que se apresentam para os poderes públicos e privados, num campo que vai lentamente demonstrando-se digno da atenção de políticos, administradores e pesquisadores. (RODRIGUES e RAUTH, 2006) Contudo, compete à política nacional de saúde contribuir para que mais pessoas possam alcançar as idades avançadas e desfrutar de um envelhecimento ativo e saudável, em domínio de sua autonomia e independência.

Na saúde, é relevante uma abordagem integral, transformando o contexto atual, na produção de um ambiente social e cultural favorável para a população idosa, tendo por princípio o respeito à dignidade de cada um.

É de suma importância a participação do profissional de saúde neste esforço e em seus desdobramentos, não só do ponto de vista demográfico, mas com visão holística no contexto social, psicológico, econômico e político, priorizando formas de envelhecimento ativo, saudável e em consequência a tão almejada boa qualidade de vida.

Envelhecimento e qualidade de vida

O envelhecimento causa várias mudanças fisiológicas fragilizantes no organismo e para postergar esse processo é necessário que o idoso consiga o melhor controle sobre sua saúde, mantendo sua capacidade funcional, em consequência preservar sua autonomia e independência pessoal, o que o tornará mais seguro e satisfeito.

Um grande desafio, segundo o Ministério da Saúde (MS) 2006, na atenção à saúde do idoso, é auxiliá-lo a redescobrir formas de viver com a máxima qualidade possível. No âmbito familiar e social, se conseguirem reconhecer as potencialidades e o valor destes.

Porque “Velhice não é sinônimo de doença”, existem diferentes modos de envelhecer, aqui enfatizamos a velhice “ótima” o que significa referenciar uma condição ideal de bem-estar pessoal e social. É fundamental promover a saúde física e psicológica ao longo de todo o curso de vida, e principalmente a educação constante na vida adulta e na velhice (NERI, 2003).

Para os profissionais de saúde é desafiador este cenário fragmentado em que há tantas particularidades no processo de envelhecer, principalmente nas questões sobre prevenção, promoção a sua saúde e qualidade de vida. A equipe interdisciplinar de saúde necessita compreender a pessoa idosa e cuidar dela como um ser integrado, ativo e com sentimentos assumindo a melhora na Qualidade de Vida como meta para o idoso.

Conceituar Qualidade de Vida é relativamente complexo devido aos distintos enfoques envolvidos. Muitas são as disciplinas e profissões que se ocupam dessa tarefa; o tema emerge aproximadamente há 50 anos, inicialmente com cientistas, sociólogos e políticos, seguidos pelos profissionais de saúde e, finalmente com todas as áreas da atividade humana (Paschoal, 2006).

A Organização Mundial de Saúde (OMS), no WHOQOL GROUP (1994) definiu qualidade de vida como “a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (Paschoal, 2006).

Qualidade de vida, além de ser a percepção individual sobre a própria vida, engloba questões de extrema relevância, como: a cultura, a religiosidade, a educação, a etnia, o gênero, o nível socioeconômico, dimensões pelos quais os indivíduos se estruturam perante a sociedade, base para o desenvolvimento humano. Devemos lembrar que a Qualidade de Vida é um processo que está em constante mudança, assim como a evolução humana e as necessidades individuais.

O contexto Qualidade de Vida especialmente do idoso, deve incluir a saúde numa perspectiva fisiológica, patológica e bioética e necessária acessibilidade dos idosos, considerando a equidade, a universalidade e a integralidade, pois como cidadãos os idosos tem o direito a ter uma vida justa, que proporcionem uma boa qualidade de vida.

É recente uma nova sensibilidade social para com a velhice. De acordo com Neri (2007), múltiplos elementos vêm contribuindo para isso, como, por exemplo:

A crescente conscientização da sociedade, a visibilidade do idoso, investimentos de instituições sociais, novas oportunidades sociais para o idoso, criação de um novo mercado.

Mudanças de estereótipos, os novos idosos brasileiros são mais saudáveis, vivem mais e são mais produtivos do que no passado.

A perspectiva do envelhecimento mantendo a juventude, ser assumida como expectativa realizável, sob suporte de vários segmentos de interesse: profissional, institucional, mídia e propaganda de mercado, transformando esse sonho em realidade.

Por esses motivos é indispensável que profissionais de saúde interessados na saúde e na qualidade de vida das pessoas idosas, tenham a oportunidade de realizar trabalhos, programas, enfim prestar a assistência adequada à pessoa idosa focalizados na promoção da saúde e da qualidade de vida.

Diante desta realidade, passou a existir a preocupação de alguns profissionais do Centro de Saúde da Comunidade – Cecom – UNICAMP. De onde observamos um aumento da visibilidade de pessoas desta faixa etária, usuários frequentadores do serviço, que muitas vezes nos procuravam não somente para um procedimento, mas sim para conversar e compartilhar suas dificuldades perante sua saúde, e principalmente sua vivência na sociedade.

Consta em nossos registros aproximadamente 3.400 idosos, dentre eles funcionários e docentes da UNICAMP. Realizamos uma coleta de dados de uma pequena amostra desses usuários sobre a concepção de um programa que abordasse vários assuntos enfatizando a saúde, a cidadania e a qualidade de vida. Obtivemos um resultado positivo, e consideramos

a importância de assistir esta questão, com um olhar ampliado e atuando sobre problemas reais, através de um programa com uma equipe multiprofissional, que contemple ações de prevenção, promoção e reabilitação à saúde e em consequência a sua qualidade de vida.

A metodologia utilizada é um atendimento em grupo, que permite uma maior interação, troca de experiências, e promover novas descobertas e significados do envelhecer. Os temas abordados pela equipe multiprofissional são: cuidados bucais, saúde visual, atividade física, saúde mental, alimentação saudável, orientações sobre o auto cuidado, e informações sobre a prevenção e o controle de doenças características desta faixa etária.

No grupo, observamos a importância da troca de experiências, o que fortaleceu as relações interpessoais e ampliou as possibilidades de conhecimentos. Proporcionou também uma maior conscientização dos idosos sobre cuidados com a saúde e a importância da mudança de alguns hábitos prejudiciais. Destacamos abaixo alguns comentários descritos pelos participantes:

“Foi muito bom participar dessas reuniões, pois vi que não estou sozinho e que outras pessoas têm os mesmos problemas que eu. Agora vai ficar mais fácil lidar com eles!” A.T., 58 anos.

“... que são informações muito importantes para a gente cuidar da saúde.” M.Z., 61 anos.

“A equipe é muito competente e dedicada. Espero que outras pessoas possam aprender como eu.” I.Z., 63 anos.

“Essas informações foram muito importantes. Conteí para a minha irmã as coisas que eu aprendi aqui.” S.C., 69 anos.

Sugestões

Sugestões para um Envelhecimento Saudável:

- O envelhecimento é um processo natural no ser humano, porém a atitude de vida saudável pode fazer a diferença e proporcionar uma boa melhora na saúde, no bem-estar e na qualidade de vida.
- Mantenha hábitos saudáveis: não fume, não beba em excesso, evite ambientes com ruídos intensos e exposição ao sol sem proteção.
- Pratique atividade física, pois isto trará mais disposição, e ajudará a controlar doenças como diabetes, hipertensão, estresse, depressão e dores osteo-articulares, assim como melhorará o sono.
- Muitas doenças crônicas podem ser controladas por meio de tratamento adequado, que em muito depende de você.
- Tenha uma alimentação rica em fibras (frutas e verduras) e pobre em gorduras. Não se esqueça de ingerir água frequentemente, principalmente no calor.
- Busque atividade de lazer como passeios e amizades, afinal lazer é realizar o que lhe dá prazer.
- Conserve o contato e o afeto valorize a sua sexualidade.
- Projete seu futuro, participe de decisões. Mantenha seu direito a cidadania, aproveite as oportunidades.
- Tenha sempre atividades intelectuais que preservem a memória como: ler, praticar jogos de raciocínio (xadres, dama, palavra cruzada, sudoku, dominó, truco, etc).
- Mantenha o equilíbrio mental: acredite em algo, tenha fé e cultive a espiritualidade.
- Procure fazer uso adequado de medicamentos prescritos pelo médico.
- Busque aconselhamento com profissionais da saúde algumas vezes fundamentais para desenvolver o envelhecimento saudável.
- Ações positivas no cotidiano melhoram o seu humor e sua saúde.

“A promoção da saúde e Qualidade de Vida é uma atitude que depende muito de você.”

Conclusão

O envelhecimento da população é um fenômeno global e relativamente recente no mundo. Atualmente, no Brasil, a população de idosos já ultrapassa 7% do total e esta faixa etária é a que tem apresentado maior aumento conforme os últimos censos realizados. Temos em torno de 18 milhões de idosos.

A velhice é um período normal do ciclo da vida, caracterizado por algumas mudanças físicas, mentais e psicológicas. Nesta fase, é importante conhecer, conscientizar, rever e avaliar quais os aspectos e hábitos do passado que devem ser mantidos e quais devem ser rejeitados.

Devemos lembrar que o homem nunca é “um produto acabado”; ele se refina, se adapta, se modifica. Durante todo o percurso de nossas vidas, aparecem oportunidades e crises, então sempre é possível mudar e crescer, mesmo estando na velhice, pois a vida sempre nos dá novas oportunidades.

Vemos que é mais fácil envelhecer quando não somos entediados, quando temos interesse por pessoas e projetos, quando temos o espírito aberto, acesso a informações e principalmente, quando temos saúde.

Assim, faz-se necessário uma concentração de esforços nas diferentes áreas profissionais, objetivando proporcionar um envelhecer de forma saudável.

Concluimos que esse programa, oferecido em grupo, amplia as oportunidades de trocas de informações, de experiências, esclarecimento de dúvidas e mitos, trabalha as emoções, resgata a auto estima, socializa, informa, orienta e promove a saúde física e mental.

“Viva De Bem Com Sua Saúde.

Pratique Hábitos De Vida Saudáveis.”

Referências bibliográficas

- BORGES, M C M. O Idoso e as Políticas Públicas e sociais no Brasil. In: Simson, O R M V; Néri, A L; Cachioni, M. As Múltiplas Faces da Velhice no Brasil. Campinas, SP: Alínea; 2003. pp. 79-82.
- CONGRESSO NACIONAL. Projeto de Lei da Câmara nº 57, de 2003 (nº 3.561, de 1997, na Casa de origem). Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências. Anexo ao parecer Nº 1.301, de 2003.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA: <http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/perfilidoso/perfilidosos2000.pdf>, Acesso em: 08/03/2011.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. Envelhecimento e Saúde da Pessoa Idosa. Caderno de Atenção nº 19. Brasília, 2006, pp.: 8-14.
- NERI A L. Qualidade de vida no adulto maduro: interpretações teóricas e evidências de pesquisa. In: Qualidade de Vida e Idade Madura. 5º edição, Papirus, 2003, PP 9 a 55.
- _____. Qualidade de vida na velhice e subjetividade. In: Neri A L, *et al.* Qualidade de vida na velhice: enfoque multidisciplinar. Campinas, SP: Alínea;2007. Pp13-60.
- PASCHOAL S. M. P. Qualidade de Vida na Velhice. In: Freitas, E V; Py, L; Cançado, F A X; *et al* (edit) Tratado de Geriatria e Gerontologia. 2ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2006. pp. 131-153.
- POLÍTICA NACIONAL DE SAÚDE DA PESSOA IDOSA, Portaria Nº2.528 de 19 de outubro de 2006: <http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/2528%20aprova%20a%20politica%20nacional%20de%20saude%20da%20pessoa%20idosa.pdf>. Acesso em: 16/03/2011
- RODRIGUES, N C; Rauth, J. Os Desafios do Envelhecimento no Brasil In: Freitas, E V; Py, L; Cançado, F A X, *et al* (edit). Tratado de Geriatria e Gerontologia. 2ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2006. pp186 –192.